

# 保健管理センターだより

Medical Center for Student Health



## 睡眠時間を犠牲にしないでっ!・・・ あなたの心と身体に休養を

卒業が近づくにつれ、研究や研究発表の準備で徹夜に近い生活を続け、気を失って倒れたり、救急車で病院に搬送されたりする方が出てきます。「自分はまだ若いから・・・」と油断していませんか？睡眠不足は突然死にもつながりかねない恐～いことなのです。

### ＋ 睡眠 5～6 時間以下で増える " 過労死 " リスク

"過労死" についての疫学調査では、睡眠時間が 5～6 時間以下になると脳溢血や心筋梗塞など脳・心臓疾患のリスクが増えることが知られています(図1)\*1。平成 18 年 4 月に改正された労働安全衛生法でも、1ヶ月当たりの時間外労働時間が 80～100 時間を超える労働者(神戸大学では 80 時間を超える労働者)について医師による面接指導が行われることになりましたが\*2、\*3、これも、そのような労働者では 1 日当たりの睡眠時間が 5～6 時間以下になると推測されるからなのです。

### ＋ 睡眠不足による心身の不調

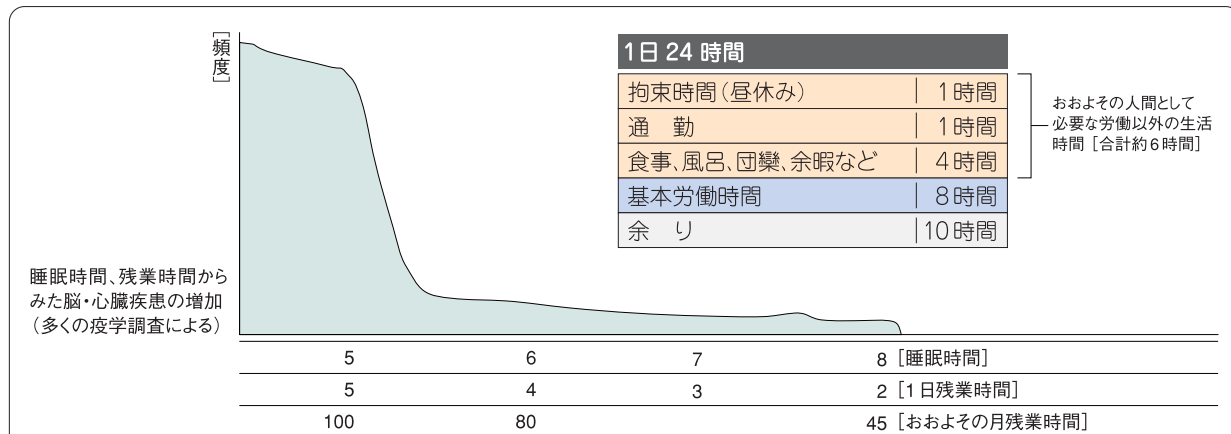
人が、本来必要とする睡眠時間より 2 時間以上少ない状態で毎日を送ると、週末に「寝だめ」をしても疲労は回復せず、昼間の眠気、集中困難、作業能率の低下、胃腸障害など心身の不調が生じてきます\*4。また、睡眠不足は過食に関係し、その結果としての肥満が今日話題のメタボリック症候群や睡眠時無呼吸発作症候群に繋がるという指摘もあります。

### ＋ 「眠りたいのに、眠れない」は " うつ病 " のサイン!?

一方、「眠りたいのに、眠れない」といった睡眠障害や不眠を訴える方も増え、我が国では 5 人に 1 人の割合に達しているともいわれています\*5。不眠の有る方は無い方に比べて、うつ病になるリスクが 3～4 倍高く、うつ病の患者さんの多くは不眠を訴えられます。24 時間社会とも言われる現代では、夜ふかしや過労が高じて睡眠障害や不眠になる方も増えています。

### ＋ 睡眠は頭の充電時間!

「NHK 国民生活時間調査」によると、日本人の平均睡眠時間は、1960(昭和 35)年から 2000(平成 12)年の 40 年間に約 1 時間短くなっています\*5、\*6。ライフスタイルの変化もさることながら、勉学や研究、仕事、遊興などのために睡眠時間が犠牲にされがちになっていることも事実です。睡眠は頭の充電時間!・・・ストレスの多い現代こそ、睡眠をしっかりとして心身の健康を保ちましょう!



【図1】働く人々の生活時間配分、特に時間外労働(残業)と"過労死"の関係(週5日労働の場合)\*1

1日 24 時間の内、人間として必要な労働以外の生活時間(合計約 6 時間)と基本労働時間(8 時間)を差し引くと 10 時間となり、1ヶ月当たりの時間外労働時間が 80～100 時間すなわち 1 日当たりの時間外労働時間が 4～5 時間を超えると、睡眠時間が 5～6 時間以下となって"過労死"の頻度が増える。

\*1 厚生労働省労働衛生課(監修):産業医の職務 Q&A(第 8 版),産業医学振興財団,東京,2007  
 \*2 労働安全衛生法第 66 条,第 104 条  
 \*3 神戸大学職員安全衛生管理規定,第 31 条  
 \*4 菊川裕平:自殺とうつ病と睡眠,予防時報 228:8-13,2007  
 \*5 内科医のための生活習慣病と不眠治療,メディカル朝日 第 36 巻,第 4 号,2007  
 \*6 NHK放送文化研究所(編):日本人の生活時間,NHK 国民生活時間調査,日本放送出版協会,東京,2005

### ●お問い合わせ

〒657-8501 神戸市灘区六甲台町 1-1  
 [神戸大学保健管理センター] ☎078-803-5245  
 〒658-0022 神戸市東灘区深江南町 5-1-1  
 [神戸大学保健管理センター深江分室] ☎078-431-6232

### 保健管理センターだより 71

(神戸大学広報誌「六甲ひろば」からひき続き連載)  
 保健管理センターの詳細につきましては、保健管理センターホームページでも案内しています。  
<http://www.kobe-u.ac.jp/medicalc/index-j.html>